

Kursplan 10/2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 09:40 Wirbelsäulengymnastik	09:00 - 09:45 Reha - Walking	09:00 - 09:45 Rehasport	09:00 - 09:40 Wirbelsäulengymnastik	09:00 - 09:45 Reha - Herz
09:45 - 10:10 Stretch & Relax	10:00 - 10:40 Wirbelsäulengymnastik		09:45 - 10:30 Rehasport	10:00 - 10:45 Rehasport - Diabetes
10:30 - 11:55 Yoga Johannes	10:45 - 11:10 Stretch & Relax		10:30 - 11:55 Yoga Johannes	
12:00 - 12:45 Rehasport	12:00 - 12:45 Rehasport	12:00 - 12:45 Rehasport	12:00 - 12:45 Rehasport	
16:30 - 17:15 Rehasport			17:00 - 17:45 Walking // Laufgruppe	17:00 - 17:55 Qi Gong Irina
17:30 - 18:55 Yoga Johannes	17:00 - 17:45 Rehasport	17:00 - 17:40 Wirbelsäulengymnastik	18:00 - 18:40 Bauch Spezial Silke	
18:00 - 18:55 Spinning	18:00 - 18:55 Step	17:45 - 18:25 Bauch Beine Po	18:00 - 19:25 Yoga Johannes	
19:15 - 19:55 BodyStyle	19:00 - 19:45 Rehasport	18:30:18:55 Stretch und Relax	18:45 - 19:40 Pilates Silke	
20:00 - 20:25 Stretch & Relax		19:00 - 19:45 Rehasport	20:00 - 20:45 Rehasport	



- Rumpfstabi
- Muskelstärkung/
Entspannung
- Herz Kreislauf
- Muskelkräftigung
- Rehaantrag
- Entspannung
- Intensives
Muskelkräftigung

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 07:00 - 22:00
 Sa: 09:00 - 17:00
 So: 09:00 - 14:00

Tel.: 0351 / 4568885

www.health-center-dresden.de
info@health-center-dresden.de

